

Chapter 9, Curiosity:

<https://vimeo.com/123536079>

Kapitel 9, Curiosity:

00:00

Ich liebe Einstein, ist der nicht niedlich? "Ich habe kein besonderes Talent. Ich bin nur leidenschaftlich neugierig." Die Sache mit der Neugier ist ein wesentlicher Teil der TE-Formel, das hatte ich aber bis vor kurzem nicht wirklich kapiert. Neugier ist wie ein Antreiber. Ja, die Absicht ist die Nummer eins, als zweites kommt Neugier. Ich sage euch warum.

00:50

Arianna, eine wunderschöne Frau, ist die Autorin, Urheberin der "Huffington Post". Es ist die einzige Zeitung, die wir online beziehen. Und es ist die einzige Zeitung, die überhaupt die Wahrheit berichtet, und ich will eine Frau zitieren. Männer sind überall, nicht, dass ich es nicht mag, aber Frauen müssen... Also habe ich Arianna Huffington ausgewählt, die wirklich tolles leistet, indem sie eine Zeitung rausbringt, die Spaß macht. Sie macht Spaß, da gibt es spannende Berichte, aber darin sind Wahrheiten enthalten.

01:35

"Neugier ist die Voraussetzung für großartige Führungskräfte, tolle Eltern und tolle Freunde." Die Wahrheit ist, ohne Neugier kannst du keine Führungskraft, keine guten Eltern sein und wirst keine guten Freunde haben. Punkt, fertig. Wie oft habt ihr mich sagen hören: "Mach dir keine Gedanken darum interessant zu sein, sei interessiert." Erinnert ihr Euch? Sei nicht interessant, niemanden kümmert es, ob du interessant bist, sei interessiert. Neugier - ohne Neugier bist du völlig fertig, totes Fleisch. Du bist keine Führungskraft, mit niemandem gut befreundet und verdammt langweilig. Es tut mir leid, aber so sieht es aus. Ohne Neugier hast du keine aktive Lebenskraft.

02:42

Ausserdem, ohne Neugier wirst du nicht - ich sage nicht du wirst nie - aber es ist schwer vorstellbar die Absicht zu haben aufzuwachen, wenn du nicht neugierig genug bist wissen zu wollen, was aufwachen ist. Nicht war? "Ja, ich habe von diesem Aufwach-Zeug gehört." Wir haben sogar ein Lied darüber gesungen. "Wach auf, wach auf..." Ich bin nicht so sicher, aber Neugier ist der Antrieb hinter dem, was du als Person bist. Ohne Neugier - wie wirst du jemals deinen Lebenssinn entdecken, deine Bestimmung?

03:29

Apropos: Ich glaube nicht, dass es nur eine Bestimmung im Leben gibt. Ich glaube, dass Menschen daran festkleben: "Meine Bestimmung, ich muss meine Bestimmung finden." Was, wenn du vier Lebensziele hast? Du kannst vier Lebensziele haben. Ich habe das frei erfunden, vielleicht fünf. Aber du

folgst wirklich deinem Herzen. Wenn du deinem Herzen folgst, zeigt sich ein Lebenssinn. Wenn du nicht neugierig bist, wirst du es nicht finden. Du wirst es nicht finden.

04:00

67% jeder Kleinigkeit, die du in deinem Leben, deinem Alltag machst, ist Angewohnheit. Es ist Angewohnheit. Du ziehst deine Schuhe auf die gleiche Art an, die Socke auf die richtige Art, die gleiche Art, du stehst gleich auf, kämmst dir die Haare gleich, sagst wahrscheinlich täglich das gleiche blöde Zeug. Wir machen das alle. Wir essen das gleiche, gehen die selbe Straße entlang. Erwinnere dich an das Loch im Bürgersteig. Wir fallen alle ins Loch im Bürgersteig, weil wir einer Angewohnheit folgen. Das ist eine Angewohnheit. Wir kommen auf die gleiche Weise zum Höhepunkt. 99% der Paare, die Sex haben, tun es jahrelang auf die gleiche Art. Wenn du nicht neugierig bist findest du keine andere Art. Das Leben ist eine Angewohnheit, alles ist Angewohnheit.

05:03

Wenn du dir etwas abgewöhnen kannst, und du kannst dir alles abgewöhnen. Jede Angewohnheit kann man sich abgewöhnen. Denke darüber nach, werde neugierig auf dein Leben. Will ich den Rest meines Lebens mit dem verbringen, was ich jetzt mache? Denn, wenn du nicht neugierig bist, wirst du dein Leben mit dem verbringen, was du jetzt machst. Wenn das für dich OK ist und du bei 10 auf deiner Glücks-Skala bist, Gott segne dich. Mach immer weiter so. Aber ohne Neugierde wirst du nicht weit kommen. Es ist Neugier, die sagt, ich will mehr wissen, ich will mehr lernen, ich will mehr sein, mehr bekommen, mehr haben, mehr geben. Ich will mehr geben. Ich will in der Lage sein mehr abzugeben. Das ist Neugier. Das ist nicht nur bring mir, kauf mir, bring mir, schicke mir, hol mir. Kennst du das? Das ist die amerikanische Prinzessin. Sie lebt von kauf mir, bring mir, schicke mir, hol mir und mache für mich.

06:20

Todd Kashdan: "Ohne Neugier und flexible Ansichten gibt es keine Achtsamkeit." Ohne Neugier... und er bringt Flexibilität auch rein. Apropos, ich liebe diesen Typ. Todd Kashdan ist Psychologe und Philosoph und ein Papa und Ehemann und ein verdammt guter Schriftsteller. Er schreibt sehr gut. Er schreibt aus seinem Herzen und ist kenntnisreich. Er kennt sich mit Gehirnforschung gut aus, mit Psychologie und hat ein Buch beschrieben, das heißt: "Neugierig?" Im Buch geht es um Neugier. "Ohne Neugier und flexible Ansichten gibt es keine Achtsamkeit." Er redet über Neugier auf so anregende und spannende Art, dass er die Neugier anregt zu schauen, wie man damit spielen kann. Wie kann ich ein Erforscher des Lebens werden? Ohne Neugier bist du kein Erforscher. Es ist Erforschung des Lebens, wo wir gewesen sind, wo wir hingehen.

07:37

Neugier in der Partnerschaft. Neugier: "Wie geht es dir heute, Schatz?" Nicht: "Hattest du einen schönen Tag?" "Gut geschlafen?" Nein! "Was heißt Leben für Dich heute? Was sollen wir neues Tun? Was können wir gemeinsam erschaffen? Wie können wir miteinander spielen?" Er bietet einige sehr schöne Übungen, zum Thema Neugier an. Henry: "Er hat viel Forschung betrieben, die in diese Aspekte hinein fließt. Zu sagen, dass Neugier deiner Beziehung hilft, ist eine Sache, es kurbelt die Forschung an. Es zeigt wie, warum und was? Das ist sehr interessant und bringt Fülle in dieses Konzept. Es ist leicht zu sagen "Sei neugierig." Er verkauft Millionen von Exemplare dieses Buches, denn Menschen kapieren die Bedeutung von Neugier und sie vertrauen seiner Forschung. Es ist gute Arbeit.

08:50

Fragen zur Neugier: Wenn du also unterrichtest oder jemanden mit der Formel coachst. Wo kommt Neugier da rein? Wie kannst du dazu anregen länger zu leben, besser zu leben, anders zu kochen, anders zu essen, andere Beziehungen zu haben, Risiken einzugehen. Redet über Risiken und Neugier. Was sind die Risiken? Wir haben solche Angst davor Risiken einzugehen. Was verliere ich? Deshalb liebe ich Steve Jobs. "Jetzt wo ich sterbe und dem Tode nahe bin habe ich nichts zu verlieren. Ich muss mir um nichts mehr Sorgen machen." Ich bin dem Tode auch nahe und muss mir um nichts Spezielles mehr Sorgen machen. Drum bin ich neugieriger als jemals zuvor. Wirklich neugierig auf alles und jeden, das ist toll. Also, Neugier ist ein großer Aspekt. Wenn du Menschen diese Formel beibringst musst du daran denken, dass es Zeit braucht Flexibilität, Mitgefühl und Neugier zu unterrichten. Das lernt man nicht an einem Tag, das geht nicht. Selbst "Neugierig?" zu lesen braucht drei Wochen.

10:15

Henry: "Es gibt Menschen, deren Vertrauen in ihr Lebenswerk sich auf Neugier ausrichtet. Das ist die Orientierung der riesengroßen Forschungsprojekte dieses Mannes. Roshi Joan Halifax hat die komplexe Aktivität von Mitgefühl in ein Set von einfacheren Fähigkeiten gegliedert. Sie vermittelt die einfacheren Fähigkeiten als Set und die Menschen "lernen" mitfühlend zu sein. Es ist sehr interessant, die Konzepte aufzunehmen und ihre innewohnende Fülle zu betrachten. Und dann, was wir in der Tri-Energetik haben, gibt es eine Synergie all dieser Konzepte. Das ist wirklich bereichernd, aber du kannst dich mit jedem intensiv auseinandersetzen und davon profitieren."

10:59

Leute sagen: "Ich kenne die Formel der Tri-Energetik, das ist Flexibilität, Mitgefühl, ..." Nein, jeder Bereich muss wirklich auf der tiefsten Ebene verstanden werden. Das ist wichtig. Gibt es noch mehr Dias? Das ist von Kashdan, ich habe einfach nur einiges rausgenommen, worüber er zum Thema Neugier redet. Es ist die Sinnsuche - du musst neugierig sein. Die

Sinnsuche - worum geht es eigentlich? Was soll das alles? Warum bin ich hier? Sinnsuche erfordert Neugier.

11:46

Interesse - Interesse woran? Ins Leben, deine Arbeit, darin wo du hingehst, interessiert an deinem Partner, deiner Partnerin, Interesse an dem, was du lehrst, wie du aussiehst. Interesse. Neugier ist das, was uns in den Fluss bringt. Wenn du wirklich neugierig bist, erschafft das die Gelegenheit für das Fließen. Dann gerätst du nicht aus dem Takt. Du bist im Fluss. Es ist wesentlich, eine innere Motivation. Wenn du neugierig bist - "intrinsisch" heißt innewohnend - dann findest du die Motivation für Dinge. Es motiviert dich innerlich, du fängst an nach Motivation zu suchen, wirst motiviert. "Ich glaube ich werde Tänzer/Tänzerin. Ich glaube ich werde bei den 5 Rhythmen mitmachen. Ich bin motiviert mich jetzt zu bewegen." Du wirst neugierig und fragst "Was ist das?" Ich bin motiviert. Motiviert etwas zu tun. Es motiviert uns.

12:55

Offenheit. Wenn du neugierig bist. Das ist wie die Familie der Neugier. Ich bin offen, offen deine Geschichten zu hören, offen für deine Enthüllungen. Ich bin interessiert und offen für deine Vorschläge. Suche nach Neuem. Wir suchen nicht oft genug nach Neuem, wegen der vielen Angewohnheiten. Wo ist das Neue? Wo gibt es etwas Neues im Leben? Iss etwas anderes. Etwas Neues, probiere etwas Neues, anderes. Es ist etwas Neues. Bereite dich auf eine neue Erfahrung vor. Rachel: "Sich verabreden ist neu." Wenn das für dich neu ist. Es könnte eine Angewohnheit sein. Verabredungen als Angewohnheit. 13:59

Wunder. Das Wunder des Lebens. Es war Tom Robbins, einer meiner Lieblingsautoren, der sagte: "Wenn irgendeines meiner Bücher jemandem ein Gefühl von Wunder gebracht hat." Oder wenn du den Sonnenaufgang über dem Wasser anschauen kannst oder den Sonnenuntergang über den Bergen. Das ist das Verspüren von Wunder, aber ohne Neugier gibt es keine Wunder.

14:35

Gudrunn: "Ich habe eine Frage zur Neugier. Ich habe häufig einen Grund dafür Menschen gegenüber nicht neugierig zu sein. Weil ich weiß, was sie mir sagen und ich will das nicht hören. Was mache ich denn damit?" Das ist eine gute Frage. Wirklich gut. Ich bin häufig nicht neugierig auf die Dinge, die mir Leute erzählen. Ehrlich gesagt bin ich nicht neugierig. Aber ich bin entweder höflich oder ich frage: "Was hast du für eine Absicht, mir das zu erzählen." Ich sage das wirklich. Wenn mir jemand etwas erzählt und ich will es echt nicht hören frage ich: "Welche Absicht hast du mir das zu erzählen. Oder gibt es etwas, von dem du willst, dass ich es weiß." Weil ich Blabla nicht ertrage. Dafür habe ich keine Zeit. Ich höre mir kein Blabla an. Wenn ich nicht wirklich interessiert bin, bin ich entweder so höflich zu fragen, ob es wichtig ist das anzuhören, oder welche Absicht dahinter ist.

15:59

Henry: "Es ist eine gute Arbeit an der dunklen Seite der Neugier. Die Suche nach einem Nervenkitzel, Risikobereitschaft, gefährlicher Sex, krankhafte Neugier. Du musst gehen und dir die Leichen auf der Straße anschauen. Du kannst es mit jeder dieser Eigenschaften übertreiben. Und es ist wichtig unterscheiden zu können, was Leben aufbaut und wo solltest du es stoppen." Das ist perfekt und es ist die andere Seite von Neugier. Manchmal denkst du, du hast keinen Ausweg und musst dir langweiligen Unsinn anhören, den dir Leute erzählen.

Zeit: 16'44

Fragen:

- 1, Erörtere was die Aussage bedeutet "Ohne Neugier und Flexibilität gibt es keine Achtsamkeit."
- 2, Wie kann Neugier dabei helfen eine Beziehung am Leben zu halten?
- 3, Was hat Sinnsuche mit Neugier zu tun?
- 4, Welche Beispiele unerwünschter Extreme von Neugier gibt es?